



**BLANKENESER MTV**

# Finde deinen Sport!

Turnen • Ballsport • Gesund und Fit • Qigong • Yoga • Capoeira • Fechten • Bogensport • Parkour • Folklore • Volkstanz und Trachtengruppe



www.blankeneser-mtv.de

## Liebe BMTV-er,

vielen Dank für eure Unterstützung in diesen schweren/unangenehmen Zeiten. Wie Ihr wisst, können wir leider zurzeit kein Präsenztraining anbieten und wissen auch noch nicht, wann wir wieder starten können. Deshalb versorgen wir euch nachfolgend mit Online-Trainingsmöglichkeiten für Zuhause.

Gebt euren Übungsleitern und Übungsleiterinnen gerne Rückmeldung, wenn ihr Wünsche oder Anregungen bezüglich der Trainings habt.

Aktuelle Updates findet ihr immer hier: [blankeneser-mtv.de/newsblog](http://blankeneser-mtv.de/newsblog)

### Bewegung & Yoga

Daniela hat euch hier einen Satz schöner Übungen zusammengestellt: [blankeneser-mtv.de/uploads/Downloads/Yoga\\_online%20Training.pdf](http://blankeneser-mtv.de/uploads/Downloads/Yoga_online%20Training.pdf)

### Capoeira

Diego gibt vier Livestreams pro Woche. Wer mitmachen möchte, meldet sich gerne per WhatsApp bei Diego und wird dann immer direkt informiert 040 54 81 63 74 (WhatsApp funktioniert da trotz Festnetznummer). Bitte mit Info, ob ihr erwachsen oder Kinder seid.

Aufgezeichnete Videos aus dem ersten Lockdown findet ihr hier:

[www.youtube.com/playlist?list=PLzT1A0EhcFFP1rzkN\\_gCPkbIDlr1mxZG4](https://www.youtube.com/playlist?list=PLzT1A0EhcFFP1rzkN_gCPkbIDlr1mxZG4)



## Online-Training

**Dienstag:**  
Kinder - 17:00 Uhr  
Erwachsene: - 18:00 Uhr

### Donnerstag:

Kinder - 17:00 Uhr  
Erwachsene: - 18:00 Uhr

### Sammstag:

13:00 Uhr

### Sonntag:

13:00 Uhr



### Fechten

Das aktuelle Trainingsvideo von Johann & Johanna findet ihr hier: [www.youtube.com/watch?v=qtXC3vkOcTg](https://www.youtube.com/watch?v=qtXC3vkOcTg)

Es kommt ein weiteres Training pro Woche auf unserem Youtube-Kanal!



### Qigong, RückenFit, Bewegung & Koordination

Matthias gibt zwei Livestreams pro Woche. Wer diesen genießen möchte und noch nicht in Matthias Kursen ist, kann uns gerne schreiben.

Außerdem können wir euch folgende aufgezeichnete Videos anbieten: [www.youtube.com/playlist?list=PLzT1A0EhcFFOQkDDmfwcoKcoKOTzAoR4w](https://www.youtube.com/playlist?list=PLzT1A0EhcFFOQkDDmfwcoKcoKOTzAoR4w)  
Schaut für die aufgezeichneten aktuellen Livestreams auch gerne bei Matthias YouTube-Kanal vorbei: [www.youtube.com/channel/UC9NnJ6funWJ8Tb0ZnXPLA-A](https://www.youtube.com/channel/UC9NnJ6funWJ8Tb0ZnXPLA-A)

### Parcour

Parcour-Übungen für Zuhause findet ihr hier:

[www.youtube.com/playlist?list=PLuD2hV5sM-ZajYjVyAhozryjciLkU5\\_DS](https://www.youtube.com/playlist?list=PLuD2hV5sM-ZajYjVyAhozryjciLkU5_DS)

### SeniorenFit

Schöne Übungen von Gabi Fassner findet ihr hier:

[www.youtube.com/watch?v=nuq0a-8kqpw&ab\\_channel=GabiFastner](https://www.youtube.com/watch?v=nuq0a-8kqpw&ab_channel=GabiFastner)

Sportliche Grüße & bleibt gesund!

Der Vorstand

**BLANKENESER MTV**

Impressum:

Blankeneser MTV | Oesterleystrasse 20 | 22587 Hamburg

Newsletter abbestellen